

# オアシスだより

第223号  
令和3年6月号



木曜日のプログラムが変わります(〇)-☆

第1木曜日 14:30~15:30

リカバリーの部屋  
~オアシスミーティング~

第2木曜日 14:30~15:30

リカバリーの部屋  
~こころの元気+(プラス)知っていますか?~

\*第3、第4、第5木曜日 14:30~15:30  
従来通りボランティアサークルを行います。

「新プログラムが始まります(〇)-☆」

●第2水曜日 10:00~11:30

●クレパスアート「ゆびまるこ」

今の自分にまるをつけ自己肯定感を高めていくプログラムです

- ・四角い画用紙にクレパスを使ってまるを描いていきます
- ・どなたでも参加できます
- ・参加費無料

QRコードを読み込んでいただくと、オアシスのホームページやツイッターを  
ご覧いただけます。

オアシスホームページ  
QRコード



ツイッターQRコード



# 高槻地域生活支援センター オアシス 令和3年6月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 	2 	3 ☺ リカバリーの郵便 14:30~15:30	4 ☺ オアシス広場 14:00~15:00	5 休み	6 休み
7 ☺ 語る会 14:00~15:00	8 ヘルシーレストラン 12:00~13:30	9 クレバスアートゆびまるこ 10:00~11:30	10 ☺ リカバリーの郵便 14:30~15:30	11 ☺ 森本さんのピアノ/ 12:30~13:00	12 休み	13 休み
14 ☺	15 5リズム 13:30~14:30	16 ぼらすまいる 11:00~13:00	17 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	18 ☺	19 休み	20 休み
21 ☺	22 	23 	24 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	25 ☺	26 休み	27 休み
28 ☺	29 中掃除 10:30~12:00	30 	・☺は喫茶スマイル営業日です。・スマイルは月木金 11:45~14:00 (12:30) 営業しています ・風船マークはプログラムがない日です。・☺1日3名まで入浴 できます。・厨房に入るプログラムは靴下着用です。			

今月は  
14日と28日



相談員も  
募集中!

当事者による当事者・家族のための

## こころの相談窓口

当事者さん（相談員）が相談にのります。  
相談は電話または直接来所にて伺います。  
ご家族の相談にのることもできます。

第2・4月曜日 PM3:00~5:00（祝日除く）

電話：072-662-8130

相談場所：高槻地域生活支援センターオアシス

相談員※も募集しています！

※精神障がいをお持ちの方またはその家族

■精神障がい者相談員制度は、大阪府から委託され実施してあります。

お問い合わせ先→高槻市福祉相談支援課

TEL 072-674-7171



## ぼらすまいる

第3水曜日11時~13時まで

喫茶スマイルで出しているカレー作りをお手伝いするプログラムです。参加者は当日の昼食に作りたてのカレーを食べるか喫茶スマイルで使用できるチケット(200円)をもらうか選ぶことができます。



## 語る会

毎月第1月曜 14時~15時

病気の体験や日頃の生活のことなどを「仲間」といっしょに語り合いませんか？語り合う仲間の輪を広げていきましょう！！

高槻地域生活支援センター オアシス

〒569-0023 大阪府高槻市松川町25-5

TEL: 072-662-8130

FAX: 072-662-8131

HP: <http://takatsuki-oasis.org/>

E-Mail: [genki777@juno.ocn.ne.jp](mailto:genki777@juno.ocn.ne.jp)

開所時間

平日: 9:00~18:00

(※土・日・祝・年末年始 閉館)





**マンガ「結んで放して」 山名沢湖 アクションコミックス 2016年 全1巻**

同人誌を題材にした連作集。同人誌作家からプロになったある女性マンガ家。彼女には同人誌作家時代に憧れの同人誌作家がいた。しかし彼女は仕事も大切にし、やがて結婚して子供が生まれ、同人誌から遠ざかった。がいつまでも憧れであり続け、それがプロになった今でも重しであり続ける、という第1話から、その憧れの先輩同人誌作家の親友が堅い仕事に就きながらもハウツー本でマンガを商業出版したことをきっかけに、先輩同人誌作家も娘に付き合い、妥協したものは作りたくない、と言いつつ再び創作に向き合う最終話に繋がっていく。「好き」という感情だけでできている同人誌。これはすべての創作の原点で、すべての趣味に言えることではないだろうか？山名沢湖自身、同人誌出身でプロになり、結婚して再び現在は同人活動主体になっていて、5年以上コミックスを出版していない、その最後のコミックスである。なおこの作品にファンレターを送ったら丁寧な返事をいただいた。



北原 樹

相談員 F さんの憩いの場

今月号も「アイズフレイク」の紹介です。先月号で「2回しりとり」を取り上げましたがこれ以外にも「しりとり」を難しくしたものは多くあると思います。例えば、3人以上で時計回りに「しりとり」をしていきます。その時、「しりとり」をしながら、同時に、手のひらサイズのボール(野球ボールぐらい)を反時計回りに渡していきます。「しりとり」を考えながら、絶えずボールを渡していきます。しかも、「しりとり」とは逆回りにボールを渡していきます。2つ同時に違うことをやることは、とても難しいと思います。これをさらに「2回しりとり」でやると、もう頭の中は混乱状態になるかもしれませんね。このように頭を使う難しいゲームをすることは、ゲームに熱中し不安や緊張感を忘れさせてくれます。何かの機会にこのゲームを楽しんで頂き、不安や緊張を取ることができれば幸いです。

【6月ヘルシーレストラン】

開店日時:6月8日(火)

12:00~13:30

メニュー「塩サバ定食」

参加費:400円 10食限定

受付時間:来所10時30~

TEL10時45~

急に中止になることがあります  
ご了承ください。

“中”掃除をします!

日時:6月29日(火)

10時30分~12:00

参加賞を用意していますので

ぜひ参加してくださいね

(-)☆

<森本さんのピアノコンサート>

6月11日(金)12:30~13:00

スマイルの100円ドリンクは半額に

なります。急に中止になることがあります

ご了承ください。